zen
centrum
amsterdam

zensor • • •

Zensor 64 winter 2013

OP REIS

NBA
NEDERLANDS BOEDDHISTISCH ARCHIEF

Redactioneel

In het perspectief van het zenboeddhisme is ons hele leven één grote reis: een spirituele zoektocht, een pad dat wij beloven tot het einde te gaan. In deze Zensor nemen we het idee van een reis wat letterlijker: het reisboek. Welke rol spelen reisboeken in je beoefening? Voor Adriaan was deze vraag heel actueel omdat hij aan de vooravond stond van een reis naar India onder leiding van Maarten Olthof. Uiteraard las hij diens *Lopen i n de voetsporen van de Boeddha*. Marijke zet uiteen hoe ooit twee reisboeken haar spirituele interesse wakker schudden. Annemiek las *De onwaarschijnlijke reis van Harold Fry*, een romanfiguur die te voet door Engeland trekt en *en passant* zijn eigen leven onder de loep neemt. Dirk nam de verkeerde afslag en kwam terecht in de rijstboeken, wat desalniettemin een boeiend verhaal opleverde.

Aanleiding voor dit thema is de pas verschenen publicatie *Saigoku* van Cees Nooteboom en zijn vrouw, de fotografe Simone Sassen, die samen de tempels van Kyoto bezochten. Het commentaar van Niko hierop is interessant, omdat hij dezelfde streek bezocht en daarover *Vormen van oneindige leegte* schreef. Ellen ten slotte herlas voor ons Niko's eigen reisboek en concludeert dat de milde vorm van ritueel in onze zendo een gevolg is van zijn pittige ervaringen in Japan.

Deze Zensor is het laatste nummer dat onder mijn hoede tot stand kwam. Meer dan tien jaar heb ik met veel plezier aan ons dierbare blaadje meegewerkt, maar nu maak ik graag plaats voor nieuwe redactieleden, die helemaal fris en onbevangen van start kunnen gaan. Om in de reissfeer te blijven: vaarwel!

Namens de redactie,
Jacqueline

omslagfoto DigiDaan

Sfeerimpressies van *sunyata*

Vol bewondering bekijkt Niko de prachtige foto's van Simone Sassen in het pas verschenen boek *Saigoku*, een reisverslag van de schrijver Cees Nootenboom. Samen maakten zij een pelgrimage langs de 33 tempels van Kyoto. 'Ik ben er nooit in de herfst geweest,' verzucht Niko, 'kijk wat een oogverblindende kleuren'. Hij bladert naar het hoofdstuk over Hase-dera: 'Daar vlakbij staat de beroemde grote koperen Boeddha. En als je de trappen naar de Hase-dera tempel oploopt, komt je bij een prachtige Kanzeon met elf hoofden en eindeloos veel armen.'

door Jacqueline Oskamp

Niko ziet de route, die Nootenboom en Sassen hebben afgelegd, goed voor zich. Ook de indrukwekkende stempels die elk hoofdstuk verlevendigen, een bewijs dat de reiziger de betreffende tempel heeft bezocht, komen hem bekend voor. 'Ik heb nog steeds een groot plakkaat bewaard met de stempels van negen tempels in Kyoto. Aan het eind van mijn eerste verblijf daar bood iemand mij aan met de auto langs al die tempels te rijden en samen de stempels te halen. Hij had zelfs een kartonnen bord gekocht waar de namen van de tempels al op stonden. Hij deed me dat cadeau bij wijze van souvenir.'

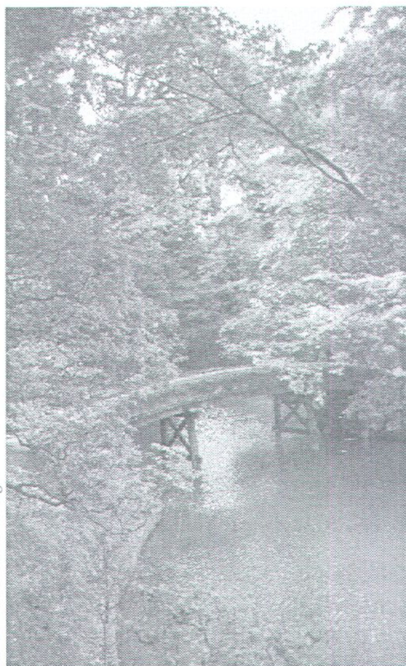
Groots epos

Cees Nooteboom wisselt zijn reisimpressies af met bespiegelingen over *Het verhaal van Genji*, een boek dat de Japanse schrijfster Shibiku Murasaki omstreeks het jaar 1000 publiceerde en dat zich afspeelt in en rond de tempels van Kyoto. Het is een groots epos dat Nooteboom vergelijkt met *À la recherche du temps perdu* van Marcel Proust. Murasaki beschrijft de intriges aan het hof – ze was zelf lid van de machtige Fujiwara-familie – het politieke spel om de macht, de liefdesgeschiedenissen en het alledaagse leven met zijn gewoontes en rituelen.

Niko: '*Het verhaal van Genji* is fascinerend. Het is een dikke pil die ik indertijd in het vliegtuig heb gelezen. Pas onlangs is een Nederlandse vertaling van Jos Vos verschenen. Met Genji introduceert Nooteboom het wereldse element binnen de religieuze gemeenschap. In Japan zijn die twee altijd vermengd geweest. Denk maar aan de tweede wereldoorlog, toen het politieke en sacrale ook nauw verweven waren: fascisme, nationaalsocialisme en imperialisme waren gestoeld op het boeddhisme. De levende keizer was de Boeddha. Dat verklaart een hoop. Dan wil je wel wat doen voor het vaderland.'

Doolhof

Heel herkenbaar, volgens Niko, zijn de passages waarin Nooteboom en Sassen de weg niet kunnen vinden. Toen Niko in 1986 voor het eerst in Japan kwam, waren er zelfs geen tweetalige richtingaanwijzers. 'Ik realiseerde me: zo voelt een analfabeet zich. Niets kunnen lezen.


foto's Hannie van den Bergh

'Je moet goed kijken wat je ziet. Al die steentjes, wat betekent dat? Waarom een rotsblok? Waarom dat mos erop?'

Ik had snel door dat je de tijd moet nemen om ergens te komen. Soms word je echt wanhopig. Het centraal station van Tokyo is een doolhof. Het is gigantisch groot, het kent zes spitsuren per dag en je kunt er totaal verloren raken. Ik heb het meegemaakt dat er een trein arriveert en dat die hele massa mensen op je af komt. Het enige wat je kunt doen is blijven staan en wachten. Het is een enorme puzzel om de weg te vinden. Als je een afslag mist, moet je proberen je beginpunt weer te vinden... echt een labyrint. Ik weet niet of het waar is, maar ik heb gehoord dat er mensen verdwaald zijn en dat niet hebben overleefd.'

Volmaakte harmonie

Heeft Nooteboom ook feeling voor het boeddhistische aspect in deze omgeving van eeuwenoude tempels? In een sleutelpassage beschrijft hij zijn eigen positie: 'Ik ben geen boeddhist, mijn sterfelijke vluchtigheid kan ik redelijk goed verdragen, de soms zo kwaadaardige werkelijkheid van de wereld heb



'Er is een aantrekkingskracht die ook te maken heeft met de geïsoleerde, vaak hooggelegen plekken waarop de kloosters gebouwd zijn.'

ik op alle continenten kunnen zien, dat alles illusie is, wist ik al, maar ook al kan ik alle beelden en voorstellingen die ik hier zie niet altijd benoemen of uit elkaar houden, er is een aantrekkingskracht die niet te ontkennen valt, en die ook te maken heeft met de geïsoleerde, vaak hooggelegen plekken waarop de kloosters gebouwd zijn, de harmonische dansende vormen van hun over elkaar heen zwevende daken, de zinnelijkheid van de tuinen die zo geraffineerd zijn aangelegd dat ze in alle seizoenen dat onmogelijke idee van volmaakte harmonie uitstralen.'

Niko: 'Hier voel je de auteur: mooie, goed gebouwde zinnen. Maar hij is een buitenstaander. Ik ben natuurlijk ook een buitenstaander, maar hij is een échte buitenstaander. En daardoor maakt hij zich er soms iets te gemakkelijk van af. Nooteboom schrijft over de zinnelijkheid van de tuinen. Ja en nee. De tuinen zijn kaal, ze hebben eigenlijk de bedoeling om boven het zintuigelijke uit te gaan, om iets van de wereld van sunyata te laten zien. Natuurlijk kun je zeggen dat dat een zinnelijke uitwerking heeft, maar je moet goed kijken wat je ziet. Al die steentjes, wat betekent dat? Waarom een rotsblok? Waarom dat mos erop?'

Gemiste kans

'Aan de andere kant geeft hij wel informatie die helpt te begrijpen wat je ziet.



'Je moet er moeite voor doen, maar dan ontdek je vaak mooie en tragische verhalen.'

Hij vertelt aardige dingen over Kobo Daishi. Maar een gemiste kans is het hoofdstuk over Kiyomizu-dera, een zuivere landtempel. Het bezoek aan die tempel is een prachtige aanleiding om te vertellen wat het zuivere landboeddhisme precies is, en de mooie en verschrikkelijke geschiedenissen van Shinran, die daarachter schuil gaan. Daar had hij wel mee mogen uitpakken.'

Zelf schreef Niko *Vormen van oneindige leegte* na zijn bezoeken aan Japan. Wat is het verschil met *Saigoku* van Nooteboom?

'Dit is een echt reisboek met mooie sfeerimpressies om je lekker te maken. Het nodigt uit om zelf naar Kyoto te gaan. Mij ging het erom de veelvormigheid van het boeddhisme te beschrijven. Die tempels lijken allemaal erg op elkaar en je moet een beetje studeren om de nuances te kunnen onderscheiden. In 1986 verbleef ik twee maanden in Kyoto en elke dag bezocht ik een tempel. Op de 20ste dag kwam ik bij weer een andere tempel en dacht: 'Nee, niet wéér hetzelfde!' Maar zodra je gaat zoeken naar de geschiedenis en bijzonderheden van zo'n gebouw, wordt het weer interessant. Je moet er moeite voor doen, maar dan ontdek je vaak mooie en tragische verhalen.'

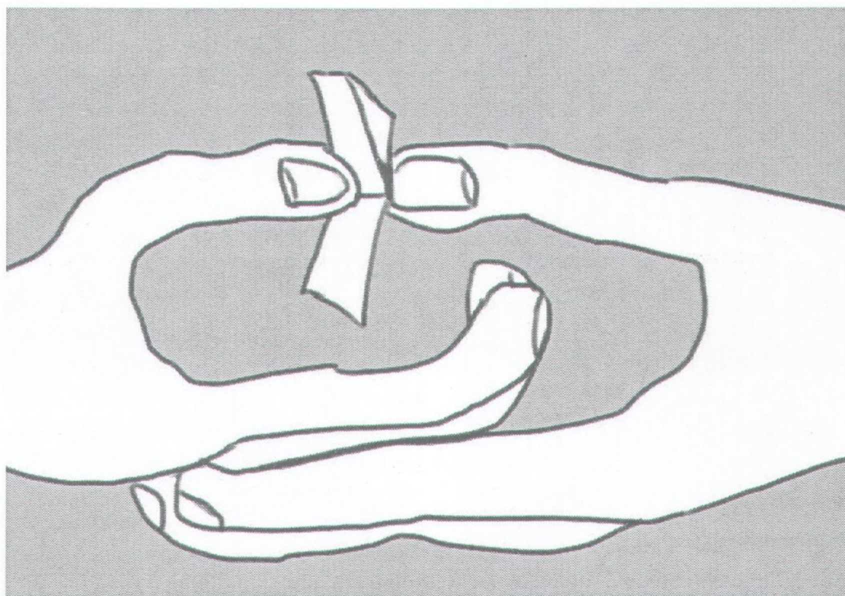
Cees Nooteboom en Simone Sassen
Saigoku
Uitgeverij Ludion

De Sangha

Naam: Alex Palmboom

Zenpraktijk sinds omstreeks 1993.

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik zat destijds niet lekker in mijn vel. Dat kwam onder andere doordat ik me in het dagelijks leven niet geaccepteerd voelde (een laag zelfbeeld en lange tijd werkeloos). Ook rookte ik al een jaar of tig regelmatig hasjiesj. Dat ging in de meeste gevallen wel goed maar had soms als neveneffect, dat ik hele nachten van angst lag te trillen en space-out was van de gekste gedachtespinsels. Ongeveer diezelfde tijd was mijn afstuderen aan de Rietveldacademie. Toen zag ik in een buurtkrantje een aankondiging van Marina en Jean Louis Stuurop om ééns in de maand, op een zondag, bij hen thuis, in een speciaal daarvoor ingericht Zen-kamertje drie periodes te gaan mediteren. En zo is het gekomen.



Alex Palmboom

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Aanwijziging van Soto (Deshimaru) Meester Roland Rech: het contact tussen de duimen als ik de handen in de mudra heb. (de duimen raken elkaar net en er past precies een vloeipapiertje tussen dat er heel licht tussen zit en er voorzichtig ook tussenuit te halen is). Verder het observeren van het moment tussen in- en uitademing en tussen uit- en inademing als de ademstroom een fractie van een moment stopt en dus nul is. Een aanwijzing van Prabhasa Dharma. Verder probeer ik de richtingen (in mijn lichaam) te denken. 'Hoofd naar voren en omhoog', 'rug langer en breder' dit in verband met de Alexandertechniek waar ik les in krijg. En ik let op het zingen van de vogeltjes buiten (Jiun Roshi). Van Nico en André weer mag ik op het kussen alles denken waar ik zin in heb. Wat erop neer komt dat ik allerlei korte wijsjes loop te zingen. (Is hetvogeltje binnen of is het buiten?)

Waar spoort zen je toe aan?
Goeie vraag. De zenbeoefening dus. Ik zou kunnen zeggen: om mijn gedachten niet zo serieus te nemen. Het relatieve en absolute tegelijkertijd te zien. Benoemingen als bijvoorbeeld: lief, slecht, oud, warm, nieuw, vroeger of goed zijn: subjectief en relatief. Verder het zien van onderlinge verbondenheid met alles.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Alle vormen van begeerte en onwetenheid.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Avalokitesjvara. Omdat ik het in het begin zo moeilijk uit te spreken vond... Maar nu komt het er goed uit en vind ik het lekker bekken.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
De zen zelf zou ik in eerste instantie denken. De valstrik zou dus in de zen verborgen zijn. Valstrikken moeten goed verstopt zijn, anders trap je er niet in. Zen heeft een valstrik die ik niet vinden kan. Niet met het verstand en daarom ben ik er al 20 jaar door geboeid.

Van het pad geschopt

door Annemiek Deerenberg

'Indringend boek over een gewone man die een voetreis maakt door Engeland.' Of: 'Een bevrijdend boek over het lopen door de modder van het aardse bestaan.'

Wat zou ik graag zien dat er dergelijke "aanbevelingen" op de kaft van Rachel Joyces *De onwaarschijnlijke reis van Harold Fry* staan, maar nee, de lezer van de Nederlandse versie moet het stellen met: 'De ultieme feelgoodroman', 'Fraaie debuutroman' en 'Een hartverwarmend en grappig verhaal'.

Op de achterkant van het boek tref ik dan ook nog aan: 'Een inspirerend verhaal over liefde, hoop, vriendschap en de kleine dingen in het leven', 'Een prachtige roman over verdriet, hoop en uiteindelijk liefde', 'Hartverwarmer van het jaar', 'Een ontroerende roman over schuld, boetedoening, verlies en rouw' en tenslotte: 'Een soort spirituele roadnovel, vol interessante ontmoetingen en bevrijdende inzichten'. Die laatste (uit de *VPRO Gids*) benadert misschien nog het meest hoe ik dit boek heb ervaren.

Laat ik beginnen met te zeggen dat ik dit boek van harte aanbeveel, zeker ook aan ons beoefenaars van het zenboeddhisme. Nico heeft het vaak over 'het feest van herkenning' bij het lezen van spirituele teksten. Dit boek biedt zo'n feest; de hoofdpersoon begint door Engeland te wandelen met een nobel en hooggegrepen doel voor ogen, maar gaandeweg blijkt hij een spiritueel pad te bewandelen. En zijn doel lijkt tenslotte een ander doel te zijn geworden dan het was. Of wellicht kun je zeggen dat uiteindelijk elk doel zelfs is verdwenen. Dat alleen al zal voor velen van ons een ontwikkeling zijn, die ze kennen uit eigen ervaring of uit de ervaringen van anderen die we tegenkomen tijdens de zenbeoefening.

Het verhaal: Harold Fry, een gepensioneerde man, verlaat in een opwelling zijn huis, zijn vrouw, zijn zoon en al zijn zekerheden, om op pad te gaan naar een oude vriendin die hem heeft laten weten dat ze terminaal ziek is. Hij gaat lopen en ervaart wat lopen werkelijk is, wat natuur is, wat afhankelijkheid is, wat alleen zijn is en intussen verandert zijn blik. Hij gaat anders kijken naar zijn omgeving, naar zijn medemensen, naar z'n huwelijk en zijn zoon, naar zijn verleden en naar zijn recente leven.

Thuis wacht zijn vrouw, die noodgedwongen ook haar blik op het leven moet veranderen.

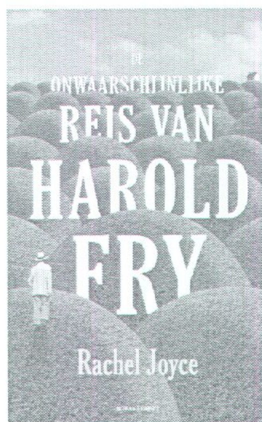
Voor mij was dit boek niet alleen een vorm van meewandelen op een vertrouwd pad, het schopte me ook regelmatig van het pad af in aangename of minder aangename verrassingen.

Eerst de dingen die raakten aan mijn eigen ervaringen. (Leren) lopen is zwaar en pijnlijk, maar ook licht en prachtig.

Leren wat het eigen lichaam vermag en waartoe het niet in staat is, is geweldig en diep treurig. De gewone natuur – zeker in het prachtige Engeland – heeft veel te bieden als je je zintuigen ervoor opent; er is zoveel te leren en te genieten en ook weer zoveel af te leren en zoveel om van te erkennen dat het onkenbaar is. Ervaren hoe het is om open te staan voor de mensen om je heen, om in de wisselwerking met de anderen jezelf te durven laten veranderen, maar ook om jezelf daarin niet te verliezen, om te vertrouwen en vertrouwd te worden en te ervaren dat ook daarin weer veel mis kan gaan. Herkennen hoe het is als je kijkt naar je eigen leven en nog eens en nog eens, en langzaam te gaan zien dat er geen zekerheden bestaan, dat wat je dacht dat vast stond wankelt en valt, dat je niet meer weet waarom je dit leven eigenlijk leeft. Het doet een mens goed om dit soort ervaringen door de ogen van een ander mee te maken.
Daarnaast is een van de mooie kanten van dit boek ook juist, dat je door die herkenning steeds de indruk krijgt dat je wel begrijpt waar het zo ongeveer naartoe gaat, maar vervolgens voortdurend op het verkeerde been wordt gezet. Dan toont het pad zich toch weer grillig en onvoorspelbaar en vallen die zekerheden weg. Dat proces boeit tot aan de laatste pagina en gaf mij het gevoel steeds bij te leren en steeds meer niet-te-weten.

De onwaarschijnlijke reis van Harold Fry is geen feelgoodroman!
Zeker, er is genoeg aanleiding om je bij het lezen 'goed te voelen', maar de schrijfster brengt je elke keer weer in verwarring en zo reis je met Harold en zijn vrouw mee door hoogte- en dieptepunten en dat maakt het boek net zo goed een schrijnende feelbadroman. Het is soms hartverwarmend en soms grappig, maar net zo goed slaan de beklemming en de treurnis toe.
Ja, dit boek gaat over liefde, hoop, vriendschap en over schuld, boetedoening, verlies en rouw... zoals het gaat over gebrek aan liefde, wanhoop, verraad, onschuld, bevrijding en ontvangen. Niet over de kleine dingen in het leven, maar over de grootsheid van het leven (en het sterven), zelfs als het op het eerste oog een klein en nietig leven lijkt te zijn.

Ik vond het een prachtig boek, vol rijke inzichten en verrassende eye-openers. Laat je dus niet afschrikken door de teksten op de kaft en stort je met een open geest in dit pijnlijk mooie avontuur.



Rachel Joyce – *De onwaarschijnlijke reis van Harold Fry*
(Ik las de Engelse versie:
The Unlikely Pilgrimage of Harold Fry)



Sörby kulturstig, labyrint



Panoramio

Nico in Kyoto

Op verzoek van de redactie las Ellen Neve *Vormen van oneindige leegte*, het reisverslag dat Nico zo'n vijfentwintig jaar geleden schreef na twee reizen naar Japan in respectievelijk 1986 en 1988. Dit is haar impressie:

Het boek leest als een reisverhaal, maar is tegelijkertijd ook zenboeddhistisch onderricht. De leraar verhaalt niet alleen over de geschiedenis van de tempels die hij heeft bezocht, maar ook hoe de grote zenleraren daar leefden en hun dharmawerk verrichtten. Het boek is met vaart en de nodige humor geschreven. Ik heb regelmatig moeten lachen en in gedachten zag ik mijn leraar daar zitten, lopen of die ene stoute gedachte hebben. Na al die jaren in de zendo in Amsterdam begrijp ik ook beter van waaruit Nico reageert of citeert. Het boek beschrijft niet alleen de grote zenleraren, maar vormt ook de geschiedenis van zijn eigen zentraining.

Scheermesjes

In het hoofdstuk Bokkokuji – verslag vanuit het zenlaboratiorium, zit onze vijfentwintig jaar jongere leraar in seiza soetra's te reciteren: 'Zo geconcentreerd mogelijk probeer ik de teksten mee te reciteren. Na een half uur begint mij het gevoel te bekruipen dat mijn voeten aan het afsterven zijn. Als ik na drie kwartier vermoed dat we nog niet op de helft zijn breekt mij het zweet uit. De pijn neemt slechts toe. De tatami-mat lijkt met scheermesjes bezaaid. Na vijf kwartier weet ik niet meer wat te doen.' En als het einde dan nog niet nabij is: 'Ik bedenk dat ik dit soort toestanden haat. Een paar soetra's is uitstekend. Ik ben echt niet vies van een beetje ritueel. Maar deze hoeveelheid en deze lengte dient nergens voor. Inwendig sla ik aan het razen.' Ik zag Nico daar zo zitten en had onmiddellijk medelijden met hem. Toch heeft deze harde zentraining van Nico daar in Japan ook een goede kant. Het heeft er voor gezorgd dat hier in de zendo in Amsterdam een milde vorm van ritueel is ontstaan.

Kloosterdief

Ondeugend én devoot is onze leraar als hij in Uji, in de tempel Kosho Horinji van Dogen, rond loopt. Nico is in de zendo waar Dogen nog gezeten heeft. 'Ik neem mij voor hier dadelijk terug te komen voor een half uurtje zazen. Op kousenvoeten volg ik de houten, overdekte loopplank naar de hondo. Geen mens vertoont zich. Ik heb het idee dat ik iets verbodens doe. Links en rechts staan bordjes met Japanse karaktertekens. Maar aangezien ik geen Japans kan lezen, besluit ik onwetend en onschuldig binnen te gaan. Ik voel mij een kloosterdief'. Om even later in de gedachteniskapel van Dogen aan te komen: 'Dogens beeld staat doodstil op het altaar. Een kaars brandt. Er staan witte bloemen. Dit is zijn gedachteniskapel. Ik blijf lang in gassho, denkend aan wat ik aan Dogen te danken heb.' Dan gaat Nico naar een mortuariumtempeltje en daar ziet hij
'honderden tabletten, tientallen schrijnen, open en gesloten, talloze boed-


foto Hannie van den Bergh

dha- en kanzeonbeeldjes, kaarsen, waterbakjes en wierookvaatjes vullen de altaarbladen langs de zijkanten. Sommige beeldjes lijken hier al jaren te staan. Ze zijn met stof bedekt, zwart met hier en daar een plekje goud. Ik onderdruk de neiging er een in mijn tas te stoppen – wie zou het missen? Maar ik mag niet stelen van mijn geloof, dus loop ik zachtjes zonder te zondigen verder'.

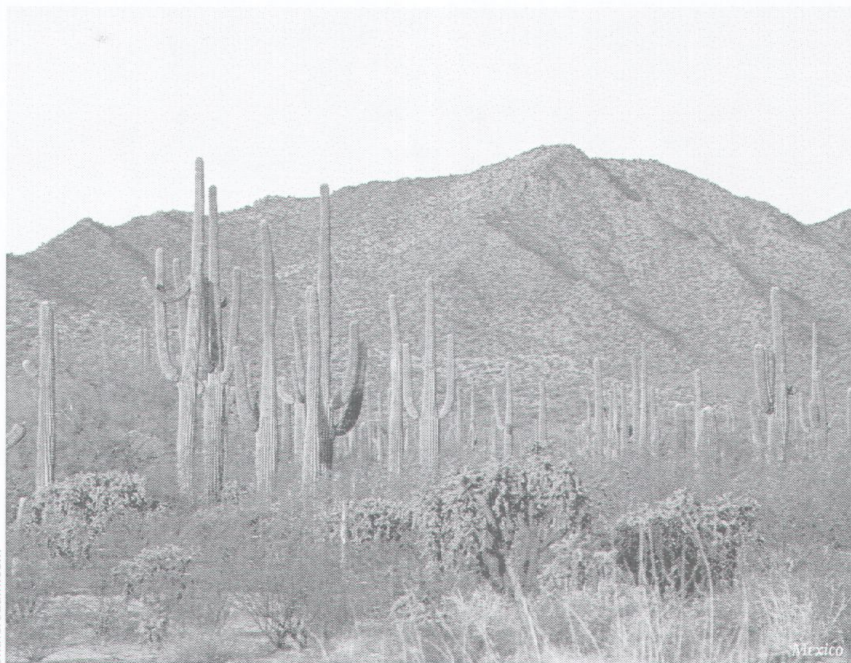
Het zijn dit soort anekdotes die mij regelmatig hebben doen glimlachen. Niets menselijks is ons vreemd, ook onze leraar niet. Gelukkig maar.

Duizend-en-één Kanzeons

Maar Nico zou geen goede leraar zijn als hij dit boek niet eindigde met een prachtig hoofdstuk over het Mahayana-boeddhisme en het bezoek aan de tempel Sanjusangendo in Kyoto. Nauwgezet en op poëtische wijze, beschrijft hij de symbolische betekenis van Kanzeon. In deze tempel staan duizend-en-één Kanzeons naast elkaar: 'Zij verbeelden dit oneindige universum als een zichzelf bevrijdende werkelijkheid.' En om dat werkelijk tot mezelf door te laten dringen kan ik dit boek telkens en steeds weer lezen. Een reisverslag? Welnee, het is veel meer.

Nico Tydeman
Vormen van oneindige leegte
Karnak 1990

ontheroadin.com



Mexico

Wikipedia



Mount Kailas

De overeenkomst tussen Mexico en Tibet

Als twee schrijvers vertellen over hun belevenissen in gebieden die zich letterlijk aan de andere zijde van de aardbol bevinden en toch over hetzelfde lijken te gaan, wat zegt dat dan over hun onderwerp? Voor mij liggen *De Lessen van Don Juan* van Carlos Castaneda en *Een vrouw trekt door Tibet* van Alexandra David-Néel aan de basis van mijn interesse voor spiritualiteit en hoe daar in verschillende culturen vorm aan wordt gegeven. Die interesse heeft me ook naar plaatsen gebracht, waarvan ik in de tijd dat ik de boeken las, dacht dat die onbereikbaar waren. In ieder geval voor mij.

door Marijke Vulink

Carlos Castaneda, een antropologiestudent, ontmoet in 1960 Don Juan Matus, een oude Yaqui indiaan, een 'man van kennis', een sjamaan. De ontmoeting met Don Juan en het feit dat deze hem als leerling aanneemt, is het begin van een reis die hem fascineert en ook vaak angst aanjaagt. De verhalen spelen zich af, diep in de verlaten woestijn van Mexico, waar hij regelmatig alleen gelaten wordt. Don Juan begeleidt Castaneda naar een parallelle werkelijkheid, hij wijdt hem in en maakt daarbij gebruik van *peyote*, een hallucinogene paddestoel. In die werkelijkheid, zo leert hij na vele sessies en vele vergeefse pogingen, zien de mensen er uit als een soort eivormige bundels van gekleurde energiebanen en bezitten de mensen onvermoede krachten en vermogens. Over

deze reis, die volgens critici geen werkelijkheid maar fictie is, heeft hij uiteindelijk elf boeken geschreven, waarvan ik met name de eerste vier verslonden heb. Mijn fascinatie betrof zowel de beschrijving van het landschap als het bestaan van een werkelijkheid naast de materiële werkelijkheid, die verbonden was met dat land én al heel oud was.

Met badkuip op reis

Een paar jaar later kwamen er boeken over vrouwelijke ontdekkingsreizigsters op de markt. Een van hen ging over Alexandra David-Néel, een vrouw van Franse origine geboren in 1868, die 101 jaar oud zou worden en als vijftienjarige alleen op de boot naar Engeland stapte, toen ze met haar familie in België op vakantie was. Zoveel lef sprak tot mijn verbeelding: in de tijd dat ik dat boek las, was ik nog nooit buiten Europa op vakantie geweest, en zeker niet alleen. In *Een vrouw trekt door Tibet* beschrijft ze, hoe ze vermomd als bedelmonnik samen met haar aangenomen zoon, een Tibetaanse lama, probeert Lhasa, de hoofdstad van Tibet, te bereiken. Ze heeft dat al één of twee keer eerder geprobeerd, één keer met de volledige uitrusting van een ontdekkingsreizigster uit die tijd, wat onder andere betekende dat er een gietijzeren badkuip mee ging in haar gevolg. Ze werd echter tegengehouden door de Engelse consul, een gebeurtenis die haar alleen maar vastberadener maakte om haar doel te bereiken. Haar vermomming helpt haar maar ten dele: als ze bijna ontdekt worden, gaan ze 's nachts reizen. En het lukt haar: op een dag zwaait ze de deur van de Engelse consul in Lhasa open en zegt: 'Hier ben ik'.

'Mijn fascinatie betrof zowel de beschrijving van het landschap als het bestaan van een werkelijkheid naast de materiële werkelijkheid.'

Sjamanisme

Ook in dit boek wordt de natuur van het land beschreven: eveneens een woestijn, maar dan van steen, op grote hoogte en ijskoud in de winter. Meer nog fascineerde me de beschrijvingen van hoe de Tibetanen monniken behandelen, hoe een pelgrimstocht verloopt en hoe zij zich weet te gedragen als ze benaderd wordt als lama. Tegen de tijd dat ze die tocht onderneemt, heeft ze namelijk al een aantal jaren scholing in het Tibetaanse boeddhisme achter de rug en kent ze de riten en gewoonten. Daarnaast herkende ik het sjamanisme, zoals ik dat ook in de boeken van Castaneda

'Ik herkende het sjamanisme, zoals ik dat ook in de boeken van Castaneda was tegengekomen.'

was tegengekomen, in de traditionele Tibetaanse religie (Bön).

Heilige berg

De fascinatie voor deze twee werelden en culturen komen voor mij samen in 1992. Net na het verbreken van een relatie, ga ik mee met een groepsreis naar de Indianen. Niet die in Mexico, maar de Lakota indianen in Zuid-Dakota, Noord-Amerika. Op zoek naar een reis buiten Europa – die ik inmiddels aandurfde – had ik een kleine advertentie gezien van de Lakota stichting in Nieuwegein, die ook reizen organiseerde. We zouden op bezoek gaan bij Indianen, die wilden laten zien waar zij met hun traditie toe in staat waren, ook aan blanken, mits ze geïnteresseerd waren. Zo gingen we naar een kinderkamp, waar niet alleen samen activiteiten gedaan werden, maar het programma mede gebaseerd was op de indiaanse cultuur. Eén onderdeel was het bezoek aan een heilige berg. Tevoren kregen de kinderen verhalen te horen over die berg en wat die mogelijk voor hen in hun (veelal) achterstandssituatie kon betekenen. De jongens kregen verhalen van 'grootvaders', de meiden van 'grootmoeders'. Vervolgens gingen we op pad en lieten ze de kinderen rennen en ravotten.

Samen naar Tibet

Een medereizigster had contact met een indiaanse vrouw, die in Nederland lessen gaf in indiaanse spiritualiteit. Na deze reis ben ik niet alleen in Nederland een aantal lessen bij haar gaan volgen, maar ook een week in Mexico. Daar heb ik wat van het land gezien dat Castaneda beschreef. Tijdens een lunch bijna aan het eind van die reis, vertelde ze mij dat ze eens in Tibet was geweest. Ik kon mijn oren en ogen niet geloven: er zat iemand voor me, die in Tibet was geweest. 'Kun je daar dan heen?', vroeg ik in opperste verbazing. Ja dus. Zij vertelde, ik luisterde en aan het eind van dat gesprek spraken we af samen naar Tibet te gaan, als het land tenminste opengesteld zou worden. Dat hebben we zelfs meerdere keren gedaan: de eerste keer naar Mount Kailas: de berg in Tibet die door boeddhisten, hindoeïsten, jaänisten en sjamanen als heilig wordt beschouwd. De laatste keer (tot nu toe) naar Labrang: het klooster waar Alexandra David-Néel een groot deel van haar scholing in het Tibetaanse boeddhisme ontvangen heeft. Aan de hand van een van haar boeken denk ik zelfs de kamer gevonden te hebben, waar zij deze scholing ontvangen heeft.

Rijstboeken

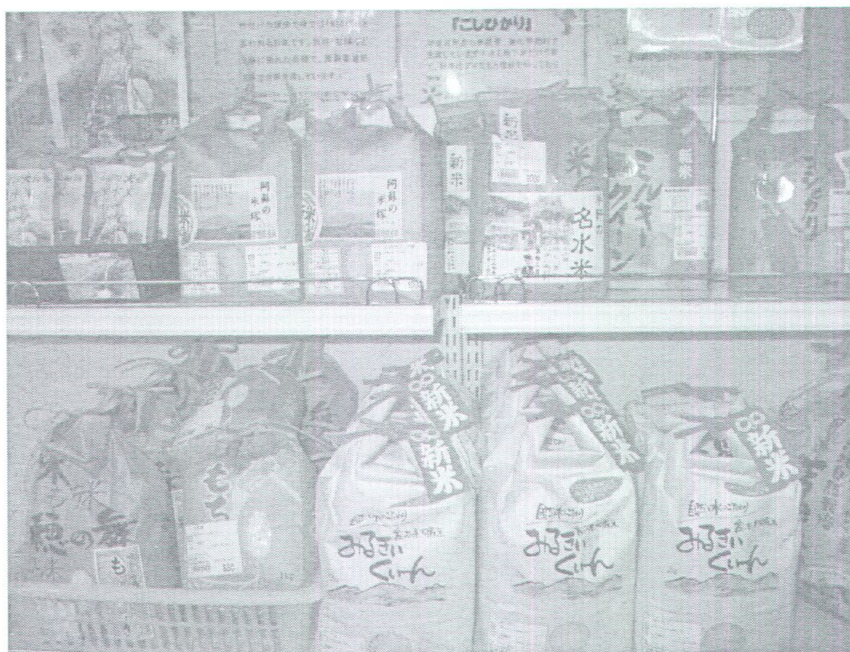
Omdat het belang van rijst voor de komst van het boeddhisme naar het Westen wordt onderschat, zijn in het Westen geen spirituele of religieuze boeken specifiek over dit belangwekkende thema geschreven: er is niets interessants te vinden, zelfs niet in de meest gespecialiseerde boekhandels in Europa en de Verenigde Staten. Tot de boodschappers van het boeddhisme worden monniken en meesters gerekend, mensen, geen onbenullige rijstkorrels.

door Dirk Horai Beemster

Sommigen van ons herinneren zich dat in de jaren vijftig overal in het Westen Chinese restaurants werden geopend. Wat eerst werd aangeduid als het gele gevaar, werd vanaf die tijd in verband gebracht met Oosterse lekkernijen. Een ommezwaai, alhoewel het wat moest wennen: toen mijn vader voor het eerst in een Chinees restaurant kwam, vroeg hij de ober, nadat de rijst was opgediend, waar de jus bleef.
Er verschenen talloze boeken over rijst, maar de rijstboeken waren receptenboeken. Uit 1952 stamt een boekje dat ik in een Hoorns antiquariaat ontdekte: 'Eenvoudige rijstrecepten voor de moderne huisvrouw'. Vertederend, maar voor het beoefenen van de Boeddhadharma van geen enkel belang.
In die tijd ontwaakte bij velen, ook bij mij, de belangstelling voor het verre en geheimzinnige Oosten; een interesse die zich pas in de jaren zestig omzette in daadwerkelijke beoefening van Oosterse spiritualiteit.

Klip en klaar

Hier en nu in Holland is rijst inmiddels volledig ingeburgerd. In de natuurwinkel vond ik witte rijst, zilvervliesrijst, basmati-



Hannie van den Bergh

Rijst in winkelschap in Aso, Japan

rijst, pandamrijst, parboiledrijst, japonicarijst, sushirijst, arboriorisotto, notenrijst en zelfs zwarte rijst. De groei van de diversiteit van rijsten biedt hoopvolle perspectieven voor de groei van het boeddhisme hier.

Ik benadruk: de wortels van de rijst (en van het boeddhisme) liggen in het Oosten. Meer dan drie miljard mensen op onze aarde eten dagelijks rijst. De relatie tussen rijst en boeddhisme is klip en klaar. Shakyamuni Boeddha zou zonder zijn dagelijkse portie rijst geen verlichting hebben ervaren. Apocriefe verhalen beweren dat de melk, die hij na zijn ascetische yogatraining kreeg aangeboden door het boerinnetje, rijstepap was. Voor mij klinkt dat aannemelijk, want alleen melk zou niet voedzaam genoeg geweest zijn voor zijn uitgemergelde lichaam.

In Japanse zentempels eten de monniken elke morgen genmai, een rijstsoep, die puur en zonder toevoegingen gegeten dient te worden; geen tamari, geen gomasio, geen kaas, niets. Een poging van de abt Tenkei Roshi van de Zen River tempel om deze gewoonte ook in Uithuizen in te voeren, is tot op heden niet geslaagd.

De kesa

Een verhaal uit een van de soetra's vertelt dat een rijstveld zelfs als de inspiratiebron voor de vorm van het monnikskleed heeft gediend, want 'toen de koning van Maghda, Bimbara op een dag wilde buigen voor een boeddhistische monnik, moest hij geërgerd vaststellen dat hij voor een brahmaan boog. Hij verzocht Shakyamuni een herkenbaar gewaad voor zijn monniken te maken. Die dag liep Shakyamuni met Ananda door een rijstveld. Hij wees op een rijstveld en vroeg Ananda een gewaad met zo'n design te vervaardigen. De samenstelling van de delen van de kesa verbeeldt een rijstveld, ook wel het veld van de Dharma genaamd, omdat de boeddhazaden er gedijen. De rand stelt het pad om de akker voor. De elkaar overlappende stukken stof zijn de voetpaden in het veld en de aarden wallen die de waterhuishouding regelen.'

Koan

Ook in een aantal koans speelt rijst een belangrijke rol. Case 13 uit de *Mumonkan (Poortloze Poort)* gaat over de rijstkok Seppo, die het laatste woord van zen niet kent. Hoe het laatste woord van zen luidt, wordt in geen enkel rijstboek verklapt.
Wat te denken van de verlichtende spreuk van de grote meester Joshu op een leervraag van de satori zoekende monnik in Case 7? 'Heb je je rijstkom al gewassen?'
Uit het *Boek van Sereniteit* stamt Case 5: 'Een monnik vraagt Seigen Gyoshi "Wat is de grote betekenis van het boeddhisme?" Seigen Gyoshi antwoord: "Hoeveel kost de rijst op de markt van Luling?"'
In Case 5 van de *Hekiganroku* onderwijst Seppo zijn monniken: 'Als je de hele aarde in je vingers oppakt, heeft het de omvang van een rijstkorrel. Ik gooi het voor je op de grond. Net zoals in een zwart gelakte eetkom, zul je het niet herkennen. Ik zal op de drums slaan om iedereen bijeen te roepen om te zoeken.'
De juiste presentatie van deze vier koans heeft een finaal effect op het verslaan van de preta's uit het rijk van de hongerige geesten, wat voor ons, lekenstudenten helaas niet altijd is te realiseren. We kunnen al tevreden zijn als we Case 7 juist beoefenen, de praktijk van de overige drie koan kunnen we aan zenmonniken overlaten. Een keer per week rijst eten is voor ons voldoende, zij mogen de hele week smullen.

Verspil niet één korrel!

Op nummer één van mijn toptien van de rijstboeken staat een

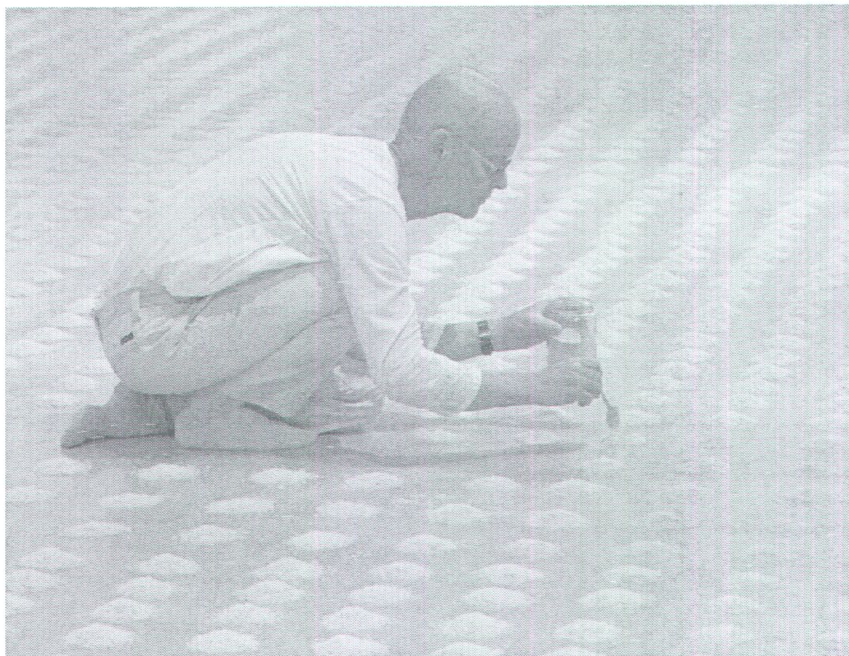


foto Wolfgang Laib

Wolfgang Laib

minieme uitgave van Dogen, begrijpelijk voor de leek wanneer hij predikt over rijst. In de beroemde tekst *'Aanwijzingen voor de Kok'* (*Shobogenzo Kyoken*) lezen we: 'Was je het zand uit de rijst of de rijst uit het zand?' (Hier refereert Dogen aan de koan waarin meester Shan deze vraag aan monnik Feng stelde. Feng antwoordde: "De zand en de rijst worden tegelijkertijd verwijderd." Shan vroeg: "Wat eten we dan?" Feng keerde de bak om.) Dogen schrijft: 'Wanneer je de rijst kookt, beschouw dan de kookpan als je eigen hoofd. Wanneer je rijst wast, weet dat het water je eigen leven is.'

Later beweert Dogen: 'Wanneer je rijst wast en groente bereidt, moet je dat doen met je eigen handen, ernaar kijken met je eigen ogen, telkens oprecht proberend. Onderbreek je werk niet, ook niet voor een enkel ogenblik. Wees zorgvuldig in het ene en zorgeloos bij het andere. Verspil niet één druppel uit de oceaan van verdienste, maar plaats elk deeltje van de aarde op de top van de berg van goede daden.'

HAIKU-HOEK



In het oude Japan reisden dichters om inspiratie te vinden, ontberingen en gevaren ten spijt. Eén van deze reizigers heette Sōgi (1421-1502), een zenmonnik van lage komaf. Hij reisde naar bijna elke uithoek van Japan en genoot na zijn terugkeer in Kyoto veel respect voor zijn gedichten. Drie eeuwen later volgde Busōn (1716-1784) in zijn voetsporen. En dan is er natuurlijk nog de reizende zenmeester Ryokan (1758–1831). In deze haiku-hoek een winterse haiku van elk van deze reizende dichters, vertaald uit het Engels.

door Stefan Slings

Schuilplaats op doorreis -
de vroege winterregen
kan mij hier niets doen

Sōgi

Zelfs nu ik oud ben
beweeg ik van hut naar hut
zoals Sōgi deed

Busōn

Terugkomst na een reis
naar vergelegen dorpjes -
chrysanten sterven

Ryokan

Tot slot een haiku naar aanleiding van één van mijn eigen trektochten, in het Engelse Lake District. In de avondschemering aangekomen bij de schuur waar ik de nacht zou verblijven besloot ik nog even van het winterlandschap te genieten. De wind blies zo hard door het dal dat ik mij moeilijk kon verplaatsen.

Het besneeuwde dal,
invallende duisternis -
ik ben betoverd

Soep en de Lotus-soetra

door Marianka Schep

Zou het heiligschennis zijn soep en de Lotus-soetra met elkaar in verband te brengen? Vast niet. Nico zei in de studieklas dat die Lotus-Soetra zó onbegrijpelijk groot is, dat de tekst in wezen beyond alle richtingen is. Die soetra is van een kosmische betrokkenheid en iedereen is uitverkoren: de goeden en de slechten, Gods licht schijnt over alles en iedereen. Kun je je dat voorstellen? 'n Kosmische betrokkenheid? Ik wel.
Vooral ook zoals hij dat begin voorlas over al die 600.000 bodhisattva's met hun 600.000 leraren en die weer met 600.000 bikkhus en die ieder weer met 60.000 volgers etc. etc. Je zou die aantallen moeten opzoeken – deze zijn zoals ik het mij herinner buitensporig – om mee te kunnen varen op die onvoorstelbare golf van verlichtenden. Anders moet je maar even het begin van de Lotus-soetra opzoeken in het Engels via Google. En hardop lezen, zeker 10 minuten lang. Het liefst leest iemand anders hem voor.
(www.rk-world.org/publications/ThreefoldLotusSutra.pdf)

Maar wat heeft dit met soep te maken? Er staat ook iets in over het goede willen (je moet iéts doen) en verkeerde keuzes maken. Dit is mijn invulling van Nico's studieklas over de Lotus-soetra.

In de Lotus-soetra staat de parabel van het brandende huis met maar één deur en hoe de vader zijn kinderen, die geen idee hebben dat het huis in brand staat, naar buiten lokt met mooie beloftes (uppaya's). Hij heeft een voor dat ogenblik geschikt antwoord/hulpmiddel gevonden en welke ouder gebruikt uit pure ouderliefde niet wat dan ook om zijn kinderen te redden!
En er is maar één deur waarvoor een geschikt hulpmiddel gevonden moet worden. Ik dacht: misschien is soep maken wel zo'n uppaya en dan natuurlijk niet alleen maar soep maken, maar álles wat we allemaal bewust doen... Kijk nu wordt het mij bijna weer te veel! Kun je je voorstellen: álles wat wij doen, een middel tot verlichting, al die talenten die we gebruiken, zó als ik ben dat is mijn talent, jouw talent tot verlichting – het lijkt het begin van de Lotus-soetra wel.

Daarom wordt het volgende recept niet een recept voor 4 personen. Er is mij gevraagd voor 4 personen te schrijven in plaats van voor 40. Ik schrijf altijd recepten voor 40 mensen om te inspireren tot buiten onze grenzen te koken! Eigenlijk in het kader van de Lotus-soetra zou het een recept voor 60x60.000 mensen moeten worden om in die onbegrijpelijk mysterieuze dimensie te blijven.

Recept

Pittige Indiase linzensoep voor 40 personen

10 uien in stukjes
30 knoflooktenen geperst
20 stengels bleekselderij in stukjes
20 wortelen in blokjes
10 stevige appels (goudreinettes) in stukjes
3 uitgeperste citroenen
10 bouillonblokjes
4 volle eetlepels sambal

20 theelepels komijnpoeder
10 theelepels koriander gemalen
10 theelepels koenjit, geelwortelpoeder
5 theelepels kaneel
1 kilo rode linzen
3 liter kokosmelk
1 grote bos verse koriander

Bereiding

Uien en knoflook bakken. Alle kruiden mengen in warm water en deze dikke pasta 2 minuten meebakken met de uien en knoflook. 3 liter water erbij. Bleekselderij, wortel en linzen erbij en de bouillonblokjes er overheen verkruimelen. Sambal er doorheen doen. Alles ongeveer 30 minuten laten koken de laatste 10 minuten de appel erbij doen. Het laatste de kokosmelk er doorheen. Goed roeren en opwarmen maar niet koken. Voor het opdienen het citroensap toevoegen.

Wil je dit ook eens voor 4 personen maken dan deel je alles door 10: ipv 10 uien 1 ui etc!

Over reisboeken gesproken: het soepreisboek wat ik het meeste gebruik heet *500 soepen*, samengesteld door Susannah Blake en uitgegeven bij Veltman Uitgevers. Het is een stevig vierkant boekje van 15x15 cm met 300 bladzijden recepten. Het bijzondere hieraan is dat het voor elke soep 5 variaties geeft. Soms gebruik ik het basisrecept, maar vaak hebben de variaties weer iets wat mij aanspreekt of combineer ik van alles. Goed voor niet-rechtlijnige koks.

Mee met Maarten Olthof

Iedereen heeft hem wel eens gezien, op een ansichtkaart of kalender met spirituele spreuken: de foto van een stenen plaat met in reliëf een paar bovenmatige voeten. Er zijn wat gele bloemen op gestrooid. Het zijn de voeten van de Ontwaakte. Het beeld spreekt tot de verbeelding, ook zonder dat je precies de achterliggende verhalen kent. Voetafdrukken maken nieuwsgierig; zelfs de sporen van een Os in de 'Plaatjes' maken de zoekende mens gemotiveerd om diens tekens te volgen. Waar leiden ze heen?

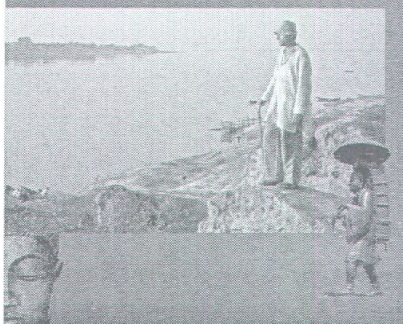
door Adriaan Bakker

Ook in het boek van Maarten Olthof, *Lopen in het voetspoor van de Boeddha*, staat een foto van dit artefact. Maarten schreef dit boek na afloop van zijn pelgrimage langs alle plaatsen waar Boeddha's voetstappen liggen. Dat zijn dus *Lumbini* (geboorte), *Bodhgaya* (ontwaken), *Sarnath* (in beweging zetten van het wiel) en *Kushinagar* (ontslapen). Hier zeg ik bewust 'schreef na afloop' en niet 'schreef over', want het lijvige, 480 pagina's tellende boek is veel meer dan een routeverslag. Aan bod komen ook de geschiedenis van het boeddhisme in India en een inleiding in de boeddhistische leer. Dit alles op kunstige wijze verweven met de schelmenroman – het is een soms moeilijke voettocht – die het boek ook is. Ook Olthofs persoonlijke ontwikkeling als 'volger van de Weg' heeft een plaatsje gekregen en geeft het boek bovendien het aspect van een egodocument.

Zonder angst

We volgen Maarten in zijn voorbereidingen, die met een serieuze literatuurstudie gepaard gaan. De ambitie van de auteur is namelijk om een oude traditie te laten herleven. Al een paar eeuwen na de dood van de Boeddha bezocht keizer Ashoka met een groot gezelschap dezelfde plekken en liet daar pilaren met inscripties achter. Hoewel niet bekend is hoeveel pelgrims sindsdien deze route echt liepen met als doel om alle vier genoemde plaatsen aan te doen, zijn er in ieder geval verslagen bewaard gebleven van twee Chinese monniken – Faxian en Xuanzang – die het oorsprongsland van de Boeddha hebben bezocht om daarmee het boeddhisme in China te 'herbronnen'. Dit speelde zich af in respectievelijk de 5de en 7de eeuw. Nadien werd het boeddhisme in India nagenoeg weggevaagd ten gevolge van diverse maatschappelijke ontwikkelingen en een heerschappij van islamitische signatuur.

Maarten reconstrueert dus de belevenissen van zijn Chinese voorgangers en maakt ons daarvan deelgenoot vóór en tijdens zijn eigen reis. Naast deze belangstelling van de onderzoeker, ademt het boek ook het enthousiasme van een ervaren (berg)wandelaar. Bovendien vormt de gewelddadige politieke strijd



'Maarten zet door, verwisselt zijn bergschoenen voor sandalen, en transformeert tot een in 'Kurta' gehulde pelgrim met stok.'

in Nepal op dat moment, waar de Stichting Vajra (met Maarten als voorzitter) ontwikkelingswerk doet, voor hem een spontane inspiratie om zijn tocht op te dragen aan de wereldvrede. Dit idee wordt van harte verwelkomd door een Japanse monnik die in een klooster in Lumbini woont, en Maarten de raad meegeeft: 'Ga zonder angst'. Deze uitspraak zet zich vast in Maartens gedachten, evenals de monniks mantra *Na Myo Ho Ren Ge Kyo* (Lotus Soetra). Beide bewijzen hun diensten gedurende de tocht.

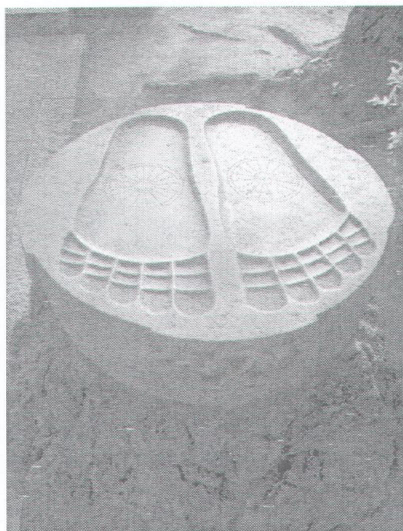
Niet over asfalt

Het blijkt niet altijd eenvoudig om in het India van vandaag de rustige routes te vinden. Geen rood-witte strepen op bomen, maar wel de verplichting om een *Government Approved Guide* mee te nemen, die meestal een broertje dood blijken te hebben aan Maartens onverschilligheid voor vieze schoenen en aandringen om vooral langs de asfaltweg te lopen, wat een aanslag doet op de longen betekent, zo niet erger. In het begin van zijn tocht verslijt Maarten een paar van deze gidsen, en meestal nemen

ze ontslag door de volgende dag niet meer te komen opdagen. Maarten zet door, verwisselt zijn bergschoenen voor sandalen, en transformeert tot een in 'Kurta' gehulde pelgrim met stok (waarvan veel mooie foto's getuigen).

Gelukkig zijn er in deze omstandigheden twee Indiërs die met oplossingen komen. Een van hen, de neringdoende van een Lassi-shop die Maarten toevallig ontmoet heeft, sluit zich zelfs bij Maarten aan. Uiteindelijk bestaat de crew uit drie mannen, die beurtelings met Maarten hun voetsporen achterlaten op de paden waar ooit de Boeddha liep, dan wel die dag de logistiek voor hun rekening nemen met het bagagevervoer in een busje. Op menig avond krijgt Maarten dus weer een ander paar voeten onder zijn neus voor de blaarverzorging.

Dit stukje doet maar gedeeltelijk recht aan de kwaliteiten van het boek. Want zoals al aangestipt: als je iets over de Pali-canon wilt weten, dan licht Maarten je en passant ook even in. Boekenrecensent Martin Ros zaliger vond dat je na één boek van Dostojewski de rest van de wereldliteratuur kon overslaan. Zo ver zou ik niet gaan over dit boek aangaande de boeddhistische literatuur, maar het is in één woord: veel! Ik zou zeggen: treed in het voetspoor van de Boeddha aan de hand van Maarten Olthof. Ik ga het ook doen, morgen al!


Flickr

'Treed in het voetspoor van de Boeddha aan de hand van Maarten Olthof.'

Mededelingen

Op maandag 6 januari start er een nieuwe introductiecursus o.l.v. André van der Braak. Het betreft 6 bijeenkomsten van 18.00 tot 19.30 uur. Hetzelfde programma wordt door Meindert van der Heuvel gegeven, beginnend op donderdag 6 maart, zelfde tijd.

Tevens geeft Lolit ten Hengel, die verbonden is aan het Zen Centrum Amsterdam, een doorlopende cursus zenmeditatie voor beginners en gevorderden in de Roos. Haar programma loopt van donderdagavond 9 januari t/m 19 juni 2014. Zie www.roos.nl voor meer informatie.

Elk laatste weekend van de maand is er een zenweekend dat afwisselend wordt geleid door Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel (Mu Sho Sensei) en André van der Braak. Tijd: zaterdag van 15–21 uur, zondag van 10–17 uur.

Op donderdag 9 januari start Niko een nieuwe studieklas over *Het Rode Boek* van Gustav Jung. Tijd: 10 -11 uur zazen, 11.15 – 12.30 uur.

In de eerste helft van 2014 vinden er twee sesshins in Vught plaats: van 26 feb t/m 2 mrt en van 30 apr t/m 4 mei. Wil je meedoen dan is het belangrijk je ruim van te voren aan te melden bij Zin, 073-658 80 00.
Meer info: www.zininwerk.nl

N.B. Vanaf 1 januari 2014 gelden er nieuwe tarieven voor de activiteiten van Zen Centrum Amsterdam. Raadpleeg de website voor het actuele nieuws: zenamsterdam.nl. Voor alle activiteiten dien je je tijdig op te geven bij het secretariaat, ook via de website.

Thema volgende Zensor: 'zitten op niveau'.
We hebben het allemaal vaak over het zitten op een kussentje, maar er zijn er behoorlijk wat onder ons die zitten op een bankje, een stoel of een kruk. De redactie is benieuwd naar jullie ervaringen en gedachten hieromtrent. Uiterste inzenddatum voor kopij is 16 februari 2014. Graag sturen naar Anne-miek Deerenberg: a.deerenberg@live.nl

Voor al deze activiteiten geldt: aanmelden via zenamsterdam.nl.

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zen Centrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

Voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Maurice Maarssen
Jacqueline Oskamp
Stefan Slings

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Hannie van den Bergh

Redactieadres
Annemiek Deerenberg
e a.deerenberg@live.nl
t 020 470 55 71

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor is los te koop voor € 3,- per nummer.

Jelle Seidel
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag

